# 校园健康教育活动总结6篇

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-02-14

*活动总结是对活动中的风险和挑战进行评估的重要手段，活动总结可以为未来的活动提供宝贵的经验教训，以下是小编精心为您推荐的校园健康教育活动总结6篇，供大家参考。校园健康教育活动总结篇1为了进一步加强青少年思想道德教育，普及青春期健康知识教育，有...*

活动总结是对活动中的风险和挑战进行评估的重要手段，活动总结可以为未来的活动提供宝贵的经验教训，以下是小编精心为您推荐的校园健康教育活动总结6篇，供大家参考。

校园健康教育活动总结篇1

为了进一步加强青少年思想道德教育，普及青春期健康知识教育，有效提高学生的生理和心理健康水平，学校领导高度重视青春期健康教育工作，认真贯彻《中华人民共和国人口与计划生育法》和上级教育主管部门的要求，有计划地开展青春期健康教育活动。

青春期健康教育是提高中学生身心素质，实施素质教育的重要内容。开展青春期健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。

我校始终把青春期健康教育作为教育的重要内容来抓，经过一年时间的探索与实施我校青春期健康教育已经取得一定的成果。

一、统一思想，深入贯彻

在县生育关怀领导组、县计生协会、教育局和镇政府的领导和支持下，由校长亲自担任组长的青春期教育工作活动领导组，高度重视，各施其责，精心安排，使此项教育工作落到实处，收到成效。

第一，严格按照上级要求，积极开展活动，充分利用有效资源，努力拓宽青春健康教育渠道，创造条件，开足开齐课程，将青春期健康教育直接渗透到教育教学工作中。

第二，教育因人而异，内容安排科学合理。我校根据学生的实际情况、年龄特点、认知水平等，利用专门的课堂时间，进行青春期专题讲座和主题班会课，适时学生进行青春期生理、心理、卫生等知识教育。

第三，认真开展青春期教育课题研讨会和教研活动，提高教师教育水平，使老师在教育教学过程中更好地实施青春期健康教育活动方案。

第四，在县关工委牵头和帮助下积极开展“关爱女孩行动”，从学生抓起，从娃娃开始，抓住根本环节，采取得力措施、标本兼治、解决实际问题，努力消除性别歧视观念，倡导男女平等，保护妇女儿童合法权益。

二、创造条件，人人参与

青春健康教育活动的开展不能单纯只是教师、家长的说教，更应侧重充分发挥学生主体作用，我校积极创造条件，让学生也参与到青春期健康教育活动中来，做到人人参与，使他们能够发泄自己的内心世界，真情流露，有感可发。

努力营造氛围，创造情境。在开展每学期一次的手抄报和征文比赛活动中，学校要求学生主要以人口理论、计生法律法规、关爱女孩、青春期心理、生理卫生保健、性知识、早恋、心理健康等为比赛内容，采用论文、小品、相声、谜语、杂文等进行创作，在这项活动中学生积极性很高，班班都有人参加，作品书写工整、内容丰富、版面设计新颖、形式灵活多样、充满时代特色，具有鲜明的特点、强烈的吸引力和很强的宣传力度，受到老师和同学们的一致好评。

努力拓展空间，开展生动活泼、喜闻乐见、丰富多彩的文体活动。

三、坚固青春期健康教育阵地，措施得力

社会的复杂，家庭教育的缺位，理想与现实的差距、异性交往等，常常会使学生产生心理问题，他们紧张、自卑、冲动、失眠乃至神经衰弱。青春期健康教育的内容不单是传授心理、生理知识，还包括性心理、性道德、性法律知识及性病防治等，涉及的内容广泛，我校积极开设的箱庭疗法则为学生搭建了一个学习、倾诉的平台，在这里，交流的障碍不复存在，他们可以无拘无束的让心灵畅游，彻底改变了过去只重视单向的大众传播教育方式，转为双向的教育手段。

办好每月一期的青春期健康教育报纸(心之舟简报)，以普及心理和生理健康等知识内容为主，以提高学生心理健康水平为宗旨，坚持知识性、实用性、趣味性相结合的原则，因此，深受学生们地喜欢。

在每班设立“青春飞扬”宣传角，推选青春期健康教育班级宣传员，落实学校布置的班级青春健康教育宣传的各项工作，收集、发放、保管有关青春健康教育班级宣传材料，主动参与班级青春健康教育宣传工作，营造良好氛围，从我做起，从现在做起。

利用宣传橱窗进行青春期健康主题教育，利用青春期健康教育活动基地播放青春期教育电影及专题片，利用校园广播系统进行专题辅导，利用国旗下讲话及时进行有针对性的教育，加强宣传力度。让学生知道该怎么做，更应该让学生明白，只有直面自身的问题，运用科学方法，增强自我调节、自我控制意识和自我保护能力。

四、加强家校联系，侧重家庭教育

家庭教育在学生青春期教育中起做非常重要的作用。青春期教育同其他教育活动一样，必须得到家长的密切配合，否则学校孤掌难鸣。要搞好青春期教育，家长的教育作用是学校无法替代的。家校应该建立成为一条完整的教育锁链，家长是学生最亲密的人，也应成为学生的第一任青春期教育老师。

为了有针对性的对家长进行指导，我校与县妇联联手，开展“知荣辱、树新风、我行动”家庭教育讲座，邀请有关专家对青少年的心理特点及常见的心理问题的预防、青少年的性教育的必要性等做一定的宣传;定期通过家长学校、召开家长座谈会，分发告家长一封信及通讯联络等多种途径，加强与家长的联系和沟通，帮助家长了解和掌握青春期健康教育的方法，使家长主动关心子女健康和人格发展，了解心理状况，配合学校、社会科学引导、教育子女健康成长。

为了更好地激发师生和家长“直言进谏”的积极性，校长在每月最后一周的周一安排出一整天的时间作为“校长接待日”，专门接待师生员工及家长的来访。对于师生员工及学生家长的意见和建议，能够解决的问题及时给予解决，一时不能解决的问题，做好解释工作，争取做到互相理解、相互信任、互相支持。

五、加强研究学习，提高素质

学校高度重视教师自身综合素质的培养，经常组织各种形式的学习，及时掌握新的理论知识和方法，不断提高自身业务素质，青春期健康教育由校长亲自负责此项工作，组织一支由德育教师、心理教师、生物教师、医务教师、班主任等参加的相对稳定的教师队伍，逐渐发展到了全体学科教师。

1.我校积极开展全国教育科学“十一五”教育部规划题《正确对待异性交往，拒绝早恋》的研究，使青春期健康教育与理论研究有机结合起来。

2.邀请乡卫生院院长到我校开展“青春期性健康教育”知识讲座，让学生认识到婚前性行为、早孕、早产的危害，让学生远离婚前性行为;使学生掌握性病、艾滋病预防知识，让学生学会保护自己，远离性病、艾滋病。

3.在全校班主任中开展青春期健康教育主题班会设计比赛，评选出一、二、三等奖若干名。并针对不同年级的学生心理特点，开展形式多样主题班会课，如：初一主题班会课：“友谊地久天长”、初二主题班会课：雨季，我们携手共进、初三主题班会课：穿越美丽的“危险地段”——谈中学生异性交往。

4.做好学科渗透，以课堂为主渠道，开展形式多样的教育活动，使青春期健康教育与教学工作相得益彰，真正把青春期健康教育落实到学校的教育工作中去。

在过去的一年里我校通过“生育关怀”---青春健康教育进校园各项活动，提高了学生对性生理、性心理与生殖健康的认识，增强了学生自我保护能力，使学生逐步树立自尊、自强、自信、自爱、积极平等的性别意识和基本权利意识，使他们能逐渐以科学的方法、正确的态度处理好青春期发生的各种变化，珍惜自己独特的生命价值，学会应对各种挫折，顺利地渡过青春期。在潜移默化的教育过程中，学校发现同学们“早恋”的现象少了，用心学习的人多了;懂得自我保护和认识自己的同学多了，无知的少男少女少了。

总之，青春期教育工作对于任何一位花季少年都是极其重要的，我们要培养具有健康心理、健全人格的公民，这需要家庭、学校、社会的共同努力，作为教育者为了孩子能在青春期这一特殊的人生阶段健康、平稳的成长，我们将继续探索与实践适合我校的青春期健康教育模式，力争将其做大、做强，并融入到今后日常教育教学中，为广大青少年学生的健康成长做出应有的努力。

校园健康教育活动总结篇2

学生正处在人生最美好的青春期，这是一个人的身心发展异常活跃的时期，但又是一个需要进行特殊教育的时期。这是一个充满神秘感的过程，此刻他们身心巨变，正处在成长的关键期。如果他们未能受到必要的教育，青春期就会是一个危险的，问题多发的时期。

因此加强青少年学生的青春期健康教育，帮助他们顺利渡过青春期，对促进青少年学生健康成长具有十分重要的现实意义。

本学期，我校认真贯彻执行上级教育主管部门的要求，有计划地开展生理卫生教育、青春期教育。师生高度认识，积极配合，通过课堂、讲座等形式多样的宣传教育活动，提高了学生的青春期的生理、心理、卫生知识，使学生能科学的面对青春期自身各种变化，健康地在学校渡过青春期初期阶段，积极开展健康教育活动工作，为学生掌握健康知识，提高学生身体素质，为各项工作健康的开展奠定了基础。现将本学期开展的青春期教育工作做如下总结。

我校根据学生的实际情况、年龄特点、认知水平等适时对学生进行青春生理教育、心理教育、异性交往、自我认知以及预防性基本传播和远离毒品、珍惜生命等知识教育。进行青春期专题教育，教学管理严格，教育工作不走形式，密切关注中学生青春期教育。

(一)组织开展青春期健康情况问卷调查

活动期间，特请学校专职心理辅导教师苏清武开展青春期健康情况问卷调查，通过在我校开展青春期健康情况问卷调查，进一步了解了我校青少年在青春期性方面、情感方面、人际交往等方面的问题和现状，为我校今后有针对性地开展青春期健康教育工作提供指导和借鉴。

(二)举办青春期身心健康讲座

根据问卷调查的结果，特别邀请了心理学专家走进校园，走进学生，开展了一期青春期健康教育专题讲座，使生殖健康知识和心理知识驶入常规的课堂教育轨道，近距离地解决青少年中存在的心理问题和对心理知识的需求。

(三)开展青春期健康教育主题班会

围绕青春期健康教育的主题，我校组织各个班级开展了以“自信成长，青春飞扬”为主题的班会，通过主题班会，在学生当中全面普及生殖健康知识和人际交往、自我认识等知识，提高青少年的身心素质和水平，使学生在活动中潜移默化地接受影响。

(四)编写青春期健康教育黑板报或展报宣传

为了更好的渲染青春健康教育氛围，开展青春期健康知识的宣传和有关问题的讨论，我校专门开辟了健康教育宣传栏，以专题的形式为学生介绍青春期生理发育和心理发展过程中可能出现的种种问题。同时，还让中学部各个班级的学生亲自出一期以“自信成长，青春飞扬”为主题的黑板报，使学生加强对这方面知识的了解， 引导学生自尊、自爱，增强学生树立健康的道德理念，营造氛围健康的学校气氛。

(五)开展心理咨询

针对青春期发育的个体差异大、学生中存在各种生理和心理问题，又不愿意向父母老师提起的特点，充分发挥学校心理咨询室的作用，通过开放心理咨询室，开展网络心理咨询，开设知心姐姐信箱等各种途径，由专职心理老师向有心理困惑的学生释疑解惑，帮助他们解决实际问题，健康快乐的度过青春期。

总之，青春期教育是一个敏感的话题，我们作为教育者为了孩子能在青春期这一特殊的人生阶段健康、平稳的成长，我们将不断探索，不断努力，使学生愉快的度过一个充满困惑的青春期。

校园健康教育活动总结篇3

大学生活，从“心”开始。良好的心理素质、稳定的情感、较强的适应能力、和谐的人际关系以及乐观向上的生活态度对大学生尤为重要。一年一度的“我爱我”大学生心理活动周也是我校心理健康教育工作中的重要部分。20xx年5月xx民族师专大学生心理发展中心开展了以“扬起心帆，筑梦远航”为主题的心理健康周系列活动。

一、活动宣传

制作横幅标语“关注心理健康，幸福伴你成长”让“心灵沐浴阳光，让快乐充溢胸膛”挂在校园显著位置；在心理委员群中发布心理活动周详细计划，让心理委员在班级中做简要宣传。20xx年心理活动周从20xx年5月15日启动，历时两周，包括心理委员培训、心理电影赏析、心理拓展训练、辅导员培训、心理健康教育班会、最美笑脸征集等一系列丰富多彩的活动。

二、全校心理委员培训

以“朋辈心理辅导技巧”为主题的心理委员培训于20xx年5月xx日进行，侯颖超老师对全校心理委员进行系统培训，培训通过大量实际案例引入、现场模拟咨询等形式进行，通过此次培训心理委员能够学会如何在谈话中运用倾听、共情、自我表露等心理技术，提高了心理委员的朋辈辅导技能。

三、经典励志电影赏析

经典励志电影赏析活动于20xx年5月25日统一进行，本次活动赏析的电影是《叫我第一名》、《当幸福来敲门》。电影赏析活动由每个班级心理委员自行组织，观影结束后，要求心理委员在班级组织分享活动，班级所有学生可以畅所欲言，谈谈自己观影后的感受，心理委员对此次观影活动进行总结。

四、心理素质拓展活动

以“团结互助，共筑美好心房”为主题的心理拓展活动在20xx年5月26日开展，本次拓展活动主要分为五个环节。从破冰游戏——松鼠和大树开启了此次拓展训练的序幕，破冰活动主要的目的是让学生能够活跃起来。在接下来进行的起队名、珠行千里、无敌风火轮游戏中，学生们都表现出了极大的参与热情，团队竞技性游戏会有输赢，但是友谊无队别。此次拓展活动，激起了很多同学对心理学的兴趣和热情，学生们在活动中学会了团结协作、合作共赢，也学会了如何分享自己内在的感受。

五、辅导员培训

20xx年6月2日开展了以“呵护心灵，点亮心灯”为主题的辅导员培训活动。赵艳杰老师根据自己多年从事心理健康教育与咨询的经验，结合本校心理健康教育现状，对12类值得关注的现象进行讲解培训，不仅让辅导员们对我校的心理健康教育工作现状和心理咨询室情况进行了了解，更对我校辅导员有效预防处理心理危机事件、做好班级学生管理工作具有重要作用。

六、心理健康教育班会

心理健康教育班会以“扬起心帆，筑梦远航”为主题，从5月25日开始至6月9日结束，由各个班级心理委员自行组织开展，最终上交总结资料，各班级通过心理情景剧、小组讨论分享、集体游戏活动等形式多样的节目来全面和深刻的理解大学生心理健康教育的相关内容。此次班会有助于增进了同学之间的感情，帮助同学们构建和谐的人际关系。

七、最美笑脸征集活动

我校今年第一次组织最美笑脸征集活动，通过面向全校学生征集集体笑脸照片，最后将所有笑脸照片制成相片墙，通过这个活动可以将爱和微笑传递给每个学生，让每一个学生都感受到微笑的力量，增进同学之间的友谊。

5月25日是全国大学生心理健康日，xx民族师专大学生心理健康发展中心结合这一主题组织了一系列活动，旨在丰富心理健康教育形式，提高大学生的心理素质，实现培养高素质人才的最终目标。

校园健康教育活动总结篇4

青春期是人的生理和心理发展的关键期，学校教育就应顺应时代的发展，满足青少年身心发展的需要，在青春期向学生灌输正确的青春期知识，帮助学生排解青春期的烦恼等。

通过正确的教育与引导使学生在这一关键期中塑造起正确的观念，养成良好的习惯，并培养起健康的人格。近三年来学校一直高度重视学生的青春期教育，认真做好了以下几方面的工作：

一、转变观念，提高青春期教育的认识，建立班子，切实加强对青春期教育的领导。

德体艺卫处张老师专人负责，学校校成立了副校长、德体艺卫处主任、、校医等组成的青春期教育领导小组，分工明确，职责到人，使我校的青春期教育扎实有效地开展。

二、采用多种方式，提高青春期教育的实效性和针对性。

1.专题讲座。

专题讲座是青春期教育常采用的一种形式，集体讲座，分性别讲座。三年来我校已向学生、家长举办专题讲座十多次，其中面向学生的有《青春期性心理发展与心理健康》、《青春期发育特点及生理卫生》、《青春期如何避免人格障碍》等的讲座。还向家长作了《怎样引导孩子正确交往》、《青春期常见的心理困惑及其辅导》等的讲座。

2.让学生主体参与到教育活动中。

为了拓宽青春期教育的途径，变“要我学”为“我要学”，变消极被动的“配角”为“主动参与”的“主角”，让学生积极主动地、自觉地参与到青春期教育的活动中去，把教育内容延伸到更广的范围，学生利用网络，各种报刊、杂志收集相关材料，出刊了高质量的手抄报，内容丰富，版面新颖。学校又将获奖的报纸在校宣传窗中展示，以此激励学生主动学习，也拓宽了更多同学的阅读量。

3.开展主题丰富的班会活动。

为了培养学生良好的心理素质，我们针对学生中存在的一些问题，设计了许多主题班会，并要求把人口、国情、青春期健康、异性交往、心理健康等内容安排在班会课内，各年级根据自身的特点设计了相应的活动，并配有具体的活动方案。

在该活动中出现了很有创意的主题班会，如《亮出我们的精彩》、《认识自我》、《接纳自我》、《当生活遇到不如意时》、《消除嫉妒心理》、《如何与异性同学交往》、《受挫和危难时的决策》、《兴趣是最好的老师》、《追星要把握好一个度》、《抗诱惑能力与人生成就》。在一定程度上，使学生掌握了调节情绪的方法，培养控制自己的能力，懂得了如何与异性同学交往的方法，学会正确处理异性同学之间的关系。

4.心理咨询是青春期教育的补充形式。

在进行集体教育的同时，更应该重视青春期的个别辅导。况且，青春期发育存在着很大的个别差异，心理咨询可避免大庭广众之下的尴尬,增强学生自尊心、自信心，有利于师生沟通、交流，更有利于解决问题。心理咨询由青春期教育的老师和班主任老师共同承担，努力贯彻人口与青春期教育工作者的原则和心理咨询的原则，给个别学生提供相应建议，引导他们正确处理青春期出现的如早恋等问题，消除学生的疑虑，使学生健康成长。

5、是搞好家长学校，举行家长开放日活动，邀请家长到校听讲座，交流，和孩子们进行互动游艺，改变家长的青春期教育观，学会正确地和孩子交流。

校园健康教育活动总结篇5

我校高度重视心理健康教育，并把提高学生心理素质、焕发师生生命活力放在办学的重要位置上。为更好地贯彻我校心育理念，进一步推动我校心育工作，结合自身工作实际与特点，在去年“绽放生活教育七色花”心理活动月的基础上，特别策划第八届心理健康教育活动月系列活动——“寻梦环游记”。

初中阶段的生活教育侧重于生涯探索。主要通过初中生活教育课程与活动实施，促进学生拓展自我认识，培养合作能力、学习能力和生活适应能力。在个人成长的链条中，初中阶段是极为关键的环节，具有承上启下的重要作用。对初中生而言，他们正处于由社会意识薄弱的未成年人转化为社会主体的时期，尚处在生涯起步阶段。但是，由于缺乏足够的知识和生活经验，这一时期他们必须在生理和心理上为走向生活和社会做好准备，为将来的发展做好准备。生涯发展教育的目的在于促进学生的生涯发展，它对青少年的一生将产生深远影响。

一、主要特色。

结合我校学生实际，针对不同年龄段的学生，关注不同层次学生的心理需求，面向学生、家长、老师，分层开展形式多样的心理健康教育活动，形成我校心理活动月生活教育主题特色项目，促进学生健康成长，营造良好心理健康教育氛围。

1、寻梦启航。

利用升旗仪式，向全校师生宣讲生涯发展的心理健康知识，呼吁全校学生探索职业，并介绍心理健康活动月系列活动，号召全校师生积极参与。

邀请优秀毕业生，向学弟学妹们讲述自己生涯规划的经验。

2、我手画我心。

组织全校学生，以班级为单位，充分发挥学校和师生的主动性、积极性和创造性，让学生在参与的过程中，全面认识职业，深入了解个人兴趣所在，点燃职业梦想。

二、心理一条街。

通过生涯能力趣味体验活动，引导学生关注职业生涯规划，了解自己职业生涯的定位和特长，创设良好的学校心理教康教育氛围。本次活动主要分为四大板块：

1、生涯探索区——生涯能力趣味体验活动。

此区域摆放了各种有趣的心理仪器，通过测试知晓自己适合什么岗位，比如动作稳定性测试点，在一个电子圆圈里有一颗小球，参加测试的同学需要用手指牵引一颗小球从起点走到终点，其间不能碰上周围的边框，稍有不慎便会犯规。这其实是一个动作稳定性测试，是动作技能的一个重要指标，它受个体自身和外界很多因素的影响，其中，情绪是一个重要的因素。可以考察个体在紧张状态下的动作技能水平。

2、生涯许愿区。

3、生涯展示区。

4、趣味活动区。

三、寻爱成长。

亲子团体辅导协助成员了解家庭沟通状况，帮助家长了解青春期孩子的特点，掌握亲子沟通的基本技巧，帮助孩子看到更多父母对他的关爱，主动与父母进行交流沟通，改善亲子关系。

1、寻爱第一站——打开心灵。

通过拳头的碰撞体验，领悟到亲子之间唯有打开心灵，才能更好沟通。

通过“优点轰炸”的活动，帮助孩子和家长更了解对方，促进亲子之间的沟通与了解。

2、寻爱第二站——青春期孩子知多少。

家长完成亲子问卷调查，看看对于孩子是否了解，与家长共同探讨青春期孩子叛逆的心理特点，帮助家长更好地与青春期孩子相处。

3、寻爱第三站——让你看见。

(1)《信任盲行》。

(2)亲子互换心理剧体验。

4、寻爱第四站——让爱住我家。

四、寻梦之旅。

鼓励学生参观自己向往的大学，或是完成一次职业体验有关的活动，收集学生活动照片，对优秀作品进行表彰及展览。

五、心灵透视。

利用班级主题班会，扩大心理健康教育的阵地，让职业生涯规划教育走入班级，明确生涯规划的重要性，引导学生探索自己的职业兴趣所在。

六、教师寻梦暖心活动。

关爱教师心灵健康，舒缓工作中的紧张与压力;寻找初心，看见内心的力量，丰厚自我认同。

各种活动风风火火地相继开展，让学生置身于浓郁的心理健康教育氛围中。以发展性心理健康教育与积极心理学理念为主导，围绕主题广泛开展内容丰富、形式多样、针对性强、参与面广的心理健康教育活动。有表达性艺术辅导——我手画我心、社团展示——心理情景剧展演、亲子心理成长工作坊、学生职业体验活动等等，大家都能充分认识生涯发展的意义，引导学生探索职业，了解个人职业兴趣所在，尝试规划自己的未来，学会选择更适合自己发展的方向，点燃职业梦想。对于我校校园文化的建设、学生心理健康素质的提升都有着重要的意义。

校园健康教育活动总结篇6

为迎接全国大学生心理健康日，我院心理健康工作中心开展了心理健康活动周，举办了系列活动。我系积极响应学院号召，组织了活动。

医学系辅导员兼心理咨询师杨园老师亲自为学生开展心理健康教育讲座，年级辅导员积极倡导心理健康活动并与同学们一起听取讲座。这一系列的主题活动推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，提高了学生的心理保健意识，对和谐人际关系有良好的促进作用，对即将走入社会的大学生们有一定的指导。活动过程中学生积极响应，与杨老师精彩的人生感悟与对我们的谆谆教诲相互配合，促使本次心理健康讲座完美落幕。现将本次大学生心理健康教育活动情况汇报如下：

一、广泛宣传，增强心理健康意识

活动开展前期，我系宣传部对本次活动进行了一系列的宣传，主要通过系部板报和展板的方式向同学们做前期的宣传工作。

二、认真部署，确保活动顺利进行

讲座在x月15日晚kx1—2准时开展。参加本次讲座的组成人员主要是xx级辅导员王玉蓉老师，团总支xx级学生干部以及xx级全体学生。活动现场有专门的服务人员，与同学们一起为活动顺利进行共同努力。

三、讲座内容

首先，杨老师以一种亲切幽默的方式展开了本次讲座。讲座主题为“碧云与蓝天”。杨老师主要从个人经历以及感想等方面来进行讲解，这样更避免了理论知识带来的枯燥又提高了同学们参与的积极性。其次，杨老师又分别从学习、生活、工作、人际交往、大学恋情、自我认知等方面对同学们进行了分析与鼓励。

在学习上，

要给自己一个准确的定位，瞄准方向，在学习过程中要有良好、积极的态度。因为态度决定一切。在学校要充分利用资源，图书馆是校园的心脏，多读书，扩展课外知识，要学会正确合理地运用网络，女生不要不要只把它当做影碟机，男生也要避免把它变成游戏机。

在生活上，

注意培养并提高自己的适应能力，既来之，则安之。对于家庭环境要正确对待所谓的“不公”，要靠自己的努力去改变不如意的环境，争取合理的公平。

在人际交往上，

要注意建立自己的人际网，多与周围的同学、亲戚、老师沟通联系，并且这也是学校的资源之一。

学校为我们提供了雄厚的师资力量，良好的学习氛围，优美的学习环境，在这里学习和交往对于我们都是一种享受。所以不要吝啬自己的时间，要走出去，多与人交流沟通。大学时代不像高中时代那样，只要你学习好就证明你是个好学生，大学就是一个小型的社会，在这个小型的社会里你和自己的同伴、老师、领导等还相处不来，试问你走入社会在自己的工作场所怎样能和自己的同事相处融洽？

这次学院心理咨询中心根据大学生的心理特点，有针对性地制定主题方案，开展辅导和咨询活动，深受学生欢迎，活动贴近学生，满足了学生的心理需求，广泛调动学生的参与积极性，推进了同学们对大学生心理健康教育的认识，对于学生认识自我，培养良好的人际关系有着良好的促进作用。从活动的参与情况与反馈信息来看，同学们从内心深处体会到心理健康的重要，尤其是在自身发展过程中，心理健康更重要。他们清醒地认识到，只有拥有健全的人格、愉快的情绪和健康的心理，才能为自身的`发展奠定内在基础。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！